



Perdre du poids à la ménopause : ce qui marche vraiment (et ce qui ne marche pas)

À la ménopause, tout change. Les anciennes méthodes ne fonctionnent plus : ni les régimes restrictifs, ni le cardio intensif, ni le comptage des calories. Votre métabolisme se modifie, vos hormones fluctuent, et il devient essentiel d'adopter une nouvelle approche, plus respectueuse de votre corps et de son fonctionnement.

Les points clés à retenir :

#1. CE QUI NE FONCTIONNE PLUS

Les régimes trop stricts ralentissent le métabolisme et créent un effet yoyo difficile à gérer. Le cardio intensif, souvent perçu comme LA solution pour maigrir, provoque au contraire du stress, ce qui favorise la graisse abdominale. Et compter les calories vous enferme dans une spirale de restrictions qui ne tient pas compte de votre équilibre hormonal. À cette période de votre vie, ce n'est pas la quantité qu'il faut cibler, mais bien la qualité et l'effet des aliments sur vos hormones.

#2. CE QUI FONCTIONNE RÉELLEMENT

Une alimentation pauvre en glucides et plus riche en protéines et légumes vous aidera à mieux réguler votre insuline, à retrouver de la satiété sans frustration et à relancer naturellement la perte de poids. L'alimentation anti-inflammatoire est aussi un levier très efficace pour diminuer les douleurs, retrouver du confort corporel, et améliorer votre état global. L'idée n'est pas de tout supprimer, mais de remplacer progressivement certains aliments par d'autres plus adaptés à cette phase hormonale. Le stress et le manque de sommeil jouent également un rôle majeur. Ils augmentent le cortisol, favorisent le stockage et les fringales. Mieux vaut apprendre à réguler ces facteurs avec des techniques douces qui vous correspondent : respiration, méditation, sophrologie, cohérence cardiaque...

#3. LE MOUVEMENT QUI VOUS FAIT DU BIEN

La clé n'est pas de vous épuiser avec des séances de sport intenses, mais de choisir des activités physiques douces et régulières. Le Pilates, le yoga, la natation ou encore la marche active avec résistance (poids, élastiques, reformer...) sont idéaux. Ils favorisent le maintien de la masse musculaire, le gainage du ventre, la souplesse et l'équilibre. En prenant soin de vos muscles, vous soutenez aussi votre métabolisme, votre posture et votre confiance en vous.

#4. CE QUE VOUS DEVEZ RETENIR

La ménopause n'est pas une punition, mais une période de transformation. Elle vous demande simplement d'adopter une méthode nouvelle, plus douce, plus stratégique et plus connectée à vos besoins profonds. Vous pouvez encore perdre du poids, gagner en énergie, améliorer votre moral. Il suffit d'ajuster vos habitudes et de sortir des réflexes qui ne vous servent plus.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour adapter ma méthode à cette nouvelle phase de ma vie et prendre soin de moi en conscience ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

